SEPTIEME LEÇON

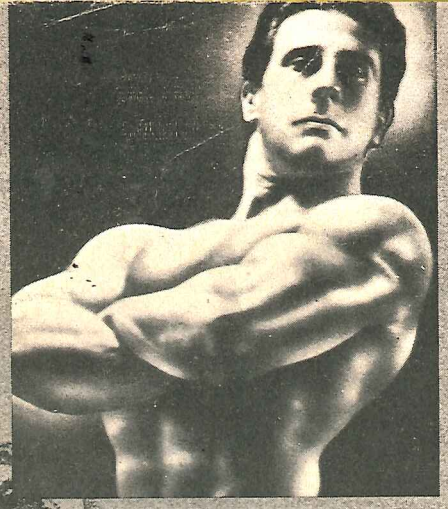
THUGGEE

LES ETRANGLEURS DU LOINTAIN ORIENT

SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.

Copyright by Joe Weider 1964.
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497



CORRESPONDANCE PRIVEE PERSONNELLE DE JOE WEIDER

LES ETRANGLEURS du LOINTAIN ORIENT

Cher élève,

Nous arrivons maintenant aux formes les plus barbares de combat et de tuerie... le Thuggisme. Il y a des années alors que ce culte religieux fanatique prospérait aux Indes, le seul mot de Thug suffisait à semer la terreur dans le cœur des hommes et même auprès des soldats armés. Le Thuggisme était un culte vicieux et sadique plus effrayant que le "Culte de la Race" des Tueurs Nazis. Les Thugs étaient des meurtriers sans principes, entraînés a étrangler leurs victimes avec une écharpe de soie. Puis ils les enterraient immédiatement afin de cacher leurs crimes. Les Thugs tuaient pour le plaisir de tuer.

Quel rapport entre vous, et moi et la Self-Défense ?

Beaucoup ! Quoique ce culte religieux fut aboli par l'armée britannique en 1875, les Thugs modernes — nommés ainsi en souvenir de cet ancien ordre de fanatiques — rodent encore dans nos rues civilisées, à la recherche de victimes. Par un ancien atavisme, ils suivent leur instinct animal et attaquent à la gorge — pour étrangler et tuer et ils le font toujours sans raison — si ce n'est pour le frémissement sadique de voir la face gonflée et violette de l'infortunée victime et l'entendre pousser son dernier râle d'agonisant. Homme, Femme et même faible enfant succombent à cette forme de crime la plus douloureuse et la plus cruelle qui existe. Si vous considérez que ces criminels, personnes insensées et sadiques rodent, cherchant la bagarre, cherchant à vous faire du mal, cherchant à tuer quelqu'un que vous aimez — vous admettez aisément pourquoi cette leçon de Thuggisme est importante.

Comme c'est l'instinct naturel des animaux, c'est aussi celui d'un détraqué, d'attaquer à la gorge. Vous devez donc savoir comment vous défendre et défendre ceux qui comptent sur votre protection. Vous devez savoir comment vous débarrasser à la vitesse de l'éclair de ces sadiques vicieux. Vous devez savoir quelle sorte de demi-fou est le Thug typique, pour savoir comment agir avec lui.

Les Thugs originaux appartenaient à une organisation de brigants-religieux Se réunissant en bandes ils formaient un vaste réseau criminel, à côté duquel la Mafia actuelle semble un jeu d'enfant. Ils adoraient "KALI" la sanglante déesse de la mort et de la destruction, que l'on représente avec quatre bras portant en colier une ceinture de cranes construites des mains de géants tueurs. Les Thugs justifiaient leurs vicieux exploits et beaucoup s'en glorifiaient — en dédiant en sacrifice leurs victimes à cette bestiale déesse.

Les Thugs étaient aussi appelés "nœuds coulants" parce qu'ils étranglaient leur proie avec un nœud coulant de soie. Ils parlaient entre eux un jargon spécial appelé "Ramasi" et par des signes secrets les membres se reconnaissaient l'un l'autre. Les autorités britanniques ont révélé qu'un Thug s'était vanté d'avoir tué, à lui seul, 700 hommes, femmes et enfants.

Actuellement le Thuggisme a disparu mais ses méthodes persistent. Il passe rarement un jour sans que quelque part un tel étrangleur attaque une innocente victime avec la seule l'idée fixe tuer... tuer... tuer ! Peu importe l'arme ; mouchoir, ceinture, bas de soie, ou corde, le résultat final est le même : une douloureuse agonie durant laquelle la victime subit avant de mourir une effroyable torture. Pensez à ceci : chaque année, dans notre civilisa tion moderne, plus de deux millions de crimes et violences sont commis. Dans nos grandes cités, il se commet au moins un meurtre chaque jour de l'année. Nos prisons sont perpétuellement remplies de centaines de criminels et nos hopitaux psychiatriques sont remplis de centaines de patients. Hélas il reste des centaines de tueurs en puissance qui sont en liberté et rôdent, prêts à vous attaquer.

C'est pourquoi nous avons consacré tant de peine à cette importante leçon pour être certain que vous soyez capable de vous en protéger. Imaginez qu'une certaine nuit vous vous promeniez dans une rue obscure, soudainement un tueur silencieux émerge de l'ombre. Il est trop tard pour vous encourir, alors que faites-vous ? Supposez que vous n'ayez rien appris du tout ; vous n'imaginez pas que ce maniaque veut vous tuer quand vous sentez soudainement une ceinture de cuir qui commence à se serrer autour de votre cou. Vous vous débattez pour pouvoir respirer, que devez-vous faire pour vous sauver ? Ou vous revenez tard à la maison, après votre travail, et vous entendez une lutte dans l'allée sombre. Vous réalisez qu'un Thug moderne est occupé à tuer une autre victime, quelqu'un qui vous est cher peut être ? Restez-vous à ne rien faire, ou allez-vous à la rescousse de la victime ? Si vous le faites, comment ?

Vous trouverez les réponses à ces questions dans les pages qui suivent. Ces réponses vous mettront en état de vous défendre ainsi que ceux que vous aimez lorsque votre assaillant, suivant son instinct animal, veut vous prendre à la gorge. En tant qu'ami et instructeur, je vous confie tous ces faits fantastiques et ces secrets étranges sur les anciens Thugs et les Thugs modernes, parce que je dois vous mettre au courant de leurs méthodes et comment vous apprendre ce que vous devez faire pour abattre, le plus rapidement possible, ce type de fou sadique. Votre propre vie en dépend.

Comme vous le constaterez, cette leçon prépare le chemin pour aboutir à être un réel et parfait combattant de défense Weider. Elle vous prépare également aux leçons beaucoup plus poussées qui vont suivre, leçons qui vous permettront de vaincre en quelques secondes le plus dur, le plus barbare et le plus sadique bandit.

Etudiez donc bien cette leçon : Rendez-moi fier de vous ! Un jour cette leçon que vous tenez en mains pourrait sauver votre vie et celle de quelqu'un qui vous est cher.

Votre ami et instructeur
Joe WEIDER
l'Entraineur des Champions

Joe Weider

FORTIFIEZ VOTRE COU
POUR EVITER LA STRANGULATION

Un faible et maigre cou en fuseau est une invitation ouverte pour un Thug moderne. D'une seule main, un homme fort peut supprimer la vie de tout être humain ayant un cou de poulet. Un pauvre cou est littéralement une invitation à l'attaque. Les doigts du Thug se tendent d'eux-mêmes doucement, s'agrippent et se renferment comme un étau, ou comme les serres d'un aigle géant et l'étrangleur rit en contemplant sa victime dont la face tourne au violet, les yeux qui se révulsent, la langue qui pend. La terrible sensation de puissance absolue pénètre ce destructeur de vie. Pour ces quelques furieuses et horribles secondes destructives il se sent égal à Dieu. Vous pouvez devenir sa prochaine victime, si vous possédez un cou faible, aussi prenez le temps d'apprendre ces formidables exercices de renforcement du cou et pratiquez les régulièrement pour vous faire un cou de formidable combattant de défense Weider. Faites de votre cou une colonne de muscles, pour protéger les vaisseaux de vie qui traversent cette région vulnérable, en suivant les avis et instructions données dans cette page.

VOICI EN 10 POINTS, COMMENT ACQUERIR UN COU RESISTANT

1) Il est aisé d'obtenir un cou fort, impressionnant, beau comme celui d'un dieu grec, solide comme une colonne musclée, parce que ses muscles répondent rapidement et correctement aux exercices donnés ici.

2) Le gros et solide muscle qui va du bas arrière de votre cou jusqu'au dessus de vos épaules est la base des «Trapèzes». Il y a deux sections à vos trapèzes et chacune offre protection et donne puissance.

3) Le muscle, gros comme une corde, que vous avez de chaque côté du devant de votre cou sont appelés les « muscles sterno-cleido-mastoïdiens ». Ils prennent une grande part dans la protection de la région du devant du cou.

4) La partie de muscles fins qui couvrent toute la face avant de votre cou, qui peuvent se raidir si vous forcez le menton en avant en tendant votre machoire inférieure, est appelée le « Platysma ».

5) Tout autour de votre cou, il y a de nombreux autres muscles qui aident à mouvoir de toutes parts votre tête. Du moment que vous sachiez qu'ils aident à protéger vos organes vitaux il n'est pas nécessaire d'apprendre le nom de tous ceux-ci.

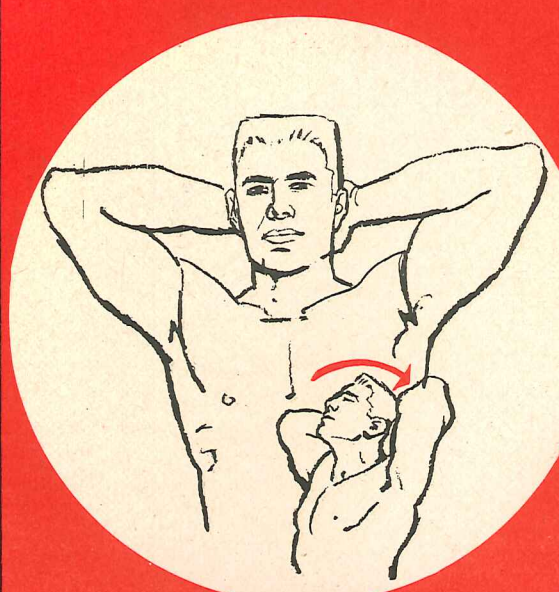
6) Vous pouvez renforcer tous les muscles de votre cou en forçant votre tête, malgré une résistance, dans toutes les directions, en arrière, en avant, sur le côté, vers le haut et le bas, tournant en mouvements de rotation, etc.

7) Vous pouvez augmenter la résistance des muscles de votre cou, avec vos mains ou en utilisant le poids de votre propre corps. Il y a aussi de bons exercices qui peuvent être réalisés avec des colliers de tête, des poids et des cables.

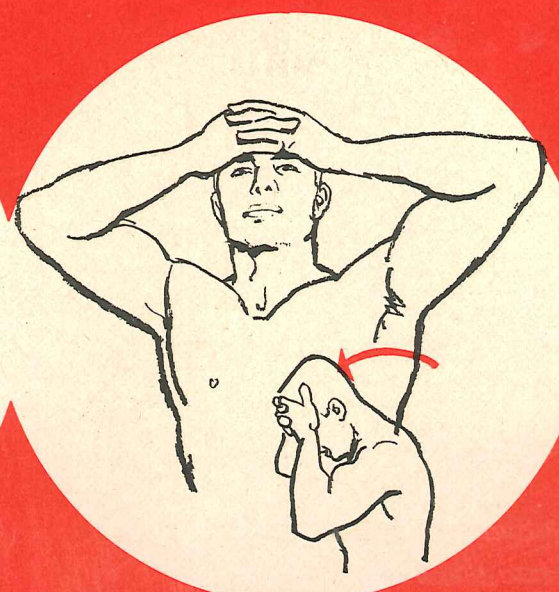
8) Démarrez vos exercices et augmentez graduellement la résistance à l'effort à faire de manière à ce que les muscles de votre cou deviennent de plus en plus forts. Répétez chaque exercice trois fois avant de commencer le suivant.

9) Tirez votre tête vers le bas, entre vos épaules, et gardez la comme cela. Votre partenaire doit alors essayer d'agripper ses mains autour de votre cou pendant que vous gardez cette position défensive.

10) Appuyez votre menton vers le bas, sur la poitrine, pendant que votre partenaire essaye de glisser ses mains sous votre menton pour une prise sur votre gorge. Laissez lui agripper une serviette autour de votre cou et, tirez dessus graduellement, pendant que vous résistez, en tendant tous les muscles de votre cou.

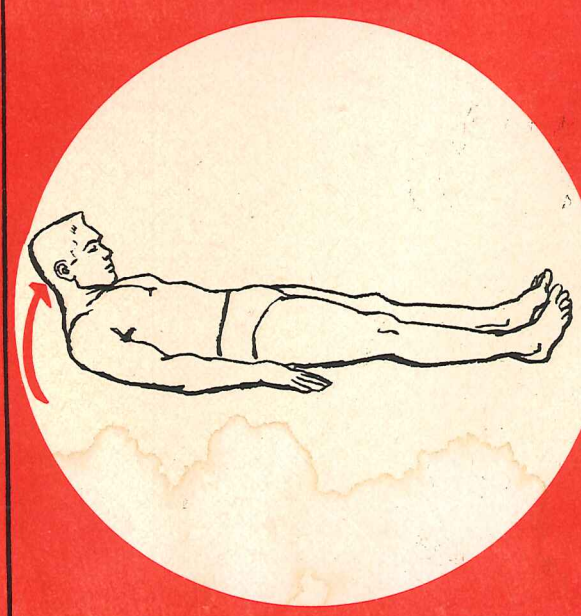


TIREZ EN AVANT EN RESISTANT. — Cet exercice donnera de la puissance aux muscles de l'arrière de votre cou. Une grande force à cette place vous aidera à résister à l'attaque de l'étrangleur et vous aidera aussi en d'autres sortes de combat. Placez vos mains derrière votre tête. Tirez vos mains vers l'avant, tout en résistant avec la tête, jusqu'à ce que votre menton touche la poitrine. Alors, poussez votre tête vers le bas et tirez avec les mains en avant jusqu'à ce que votre tête se penche le plus bas possible. Répétez.

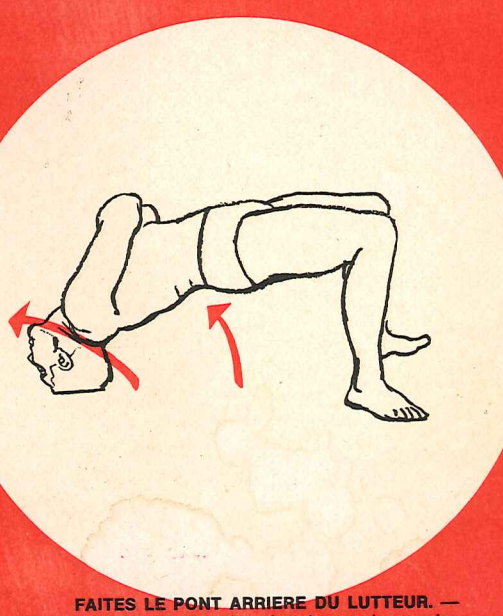


POUSSEZ EN ARRIERE EN RESISTANT.. — Les muscles du devant de votre cou sont aussi importants, car ils couvrent la région vitale la plus vulnérable. Pour rendre ces muscles forts et solides, placez vos mains sur votre front et poussez votre tête en avant tout en résistant avec vos mains. Ensuite, poussez en arrière avec vos mains en résistant avec la tête. Continuez à pousser de la tête vers l'arrière et vers l'avant contre la résistance de vos mains jusqu'à ce que vos muscles fassent mal. Répétez.

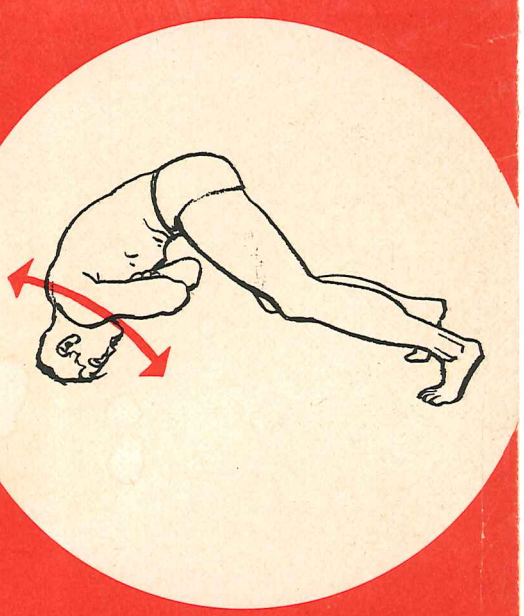
POUSSEZ VERS LE COTE EN RESISTANT. — Cet exercice non seulement donne une élasticité d'acier à vos muscles de la face et de l'arrière du cou, mais aussi aux muscles de côtés. Posez votre main droite sur le côté de votre tête et poussez votre tête vers la gauche aussi loin que possible, tout en résistant de la main. Ensuite changez l'action et poussez votre tête vers la droite en résistant de la main droite. Répétez jusqu'à fatigue puis changez de main, posant votre main gauche sur le côté gauche. Refaites le même exercice en penchant la tête vers la droite, comme vous l'avez fait avec la main droite. Répétez jusqu'à fatigue.



ETANT COUCHE SUR LE DOS RELEVEZ LA TETE. — Ce simple exercice vous aidera à obtenir l'équivalent de barres d'acier autour de la face avant de la région vitale de votre cou. Vous pouvez le faire en étant couché sur le dos au lit ou sur le sol. Redressez simplement votre tête et forcéz vous à toucher votre poitrine du menton. Faites trois séries comprenant autant de répétitions que possible. En quelques minutes vous sentirez les gros muscles tendus et proéminents. Au plus gros et au plus forts que deviennent ces muscles, au plus efficacement ils protègeront la partie vitale de votre gorge contre toutes les perfides formes de strangulation.



FAITES LE PONT ARRIERE DU LUTTEUR. — Vous pouvez vous imaginer la grande surprise que doit ressentir un Thug quand dans l'obscurité il attrape un lutteur professionnel par le cou et serre ses mains autour d'un cou pareil à un tronc d'arbre. Si forts que soient les doigts du Thug, ils pourraient tout aussi bien s'agripper autour du cou d'un cheval. La grande partie du formidable développement musculaire du cou de combattant et sa force exceptionnelle s'acquiert en faisant le "pont du lutteur". Pour faire le pont arrière, vous vous couchez à plat sur le dos, sur un tapis rembourré, vous pliez vos genoux vers le haut, vous penchez votre tête en arrière et vous vous poussez vers le haut de manière à ce que tout le poids de votre corps repose sur le haut de votre tête et sur vos deux pieds. Maintenant vous balancez votre poids vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés de votre tête, afin d'exercer tous les muscles de votre cou. Ceci est un exercice dur, aussi prenez vous y doucement au début afin de ne pas fouler les muscles de votre cou.



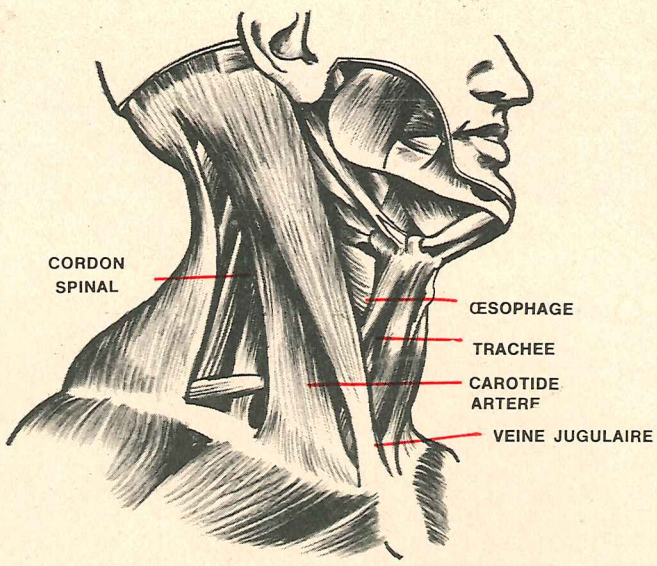
FAITES LE PONT EN AVANT DU LUTTEUR. — Le pont en avant est aussi important que le pont en arrière parce qu'il travaille les mêmes muscles mais en sens contraire. Vous êtes couché sur le ventre (sur un tapis rembourré) et vous placez vos mains sur le sol à hauteur de vos épaules. Vous poussez votre corps pour le soulever du sol en raidissant vos bras. Maintenant, pliez votre tronc et placez le sommet de votre tête sur le sol entre vos deux mains. Ecartez vos pieds afin de ne pas tomber sur le côté, et soulevez vos mains du sol pour que tout le poids de votre corps repose entièrement sur le sommet de votre tête et sur vos deux pieds. Dans cette position vous balancez votre poids vers l'avant, à l'arrière et sur les côtés de sorte que tous les muscles de votre cou entrent vigoureusement en action.

VOTRE GORGE...

Voici l'endroit vulnérable que vous devez apprendre à protéger

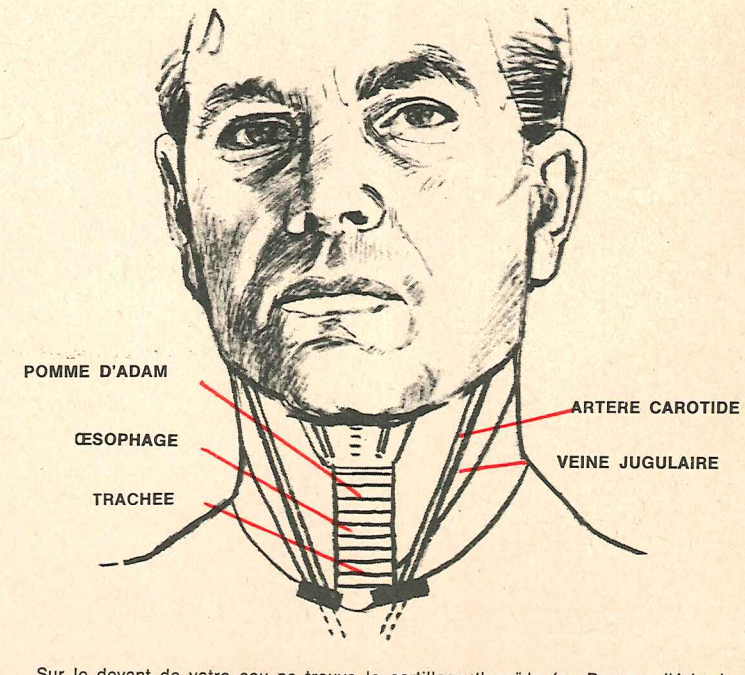
Il est important que vous connaissiez tous les points vulnérables de votre gorge que vous devez apprendre à protéger contre le lunatique qui vous attaque avec l'intention de vous tuer. Donc pour votre Self-Défense étudiez parfaitement cette page ; elle peut un jour vous sauver la vie.
Vous ne devez user des dangereuses tactiques expliquées ici que lors d'un combat de vie ou de mort. Vous n'utiliserez ces tactiques qu'à seule fin de rendre votre assaillant inconscient afin que vous puissiez vous encourir et cherchez de l'aide. Rappelez-vous, si quelqu'un vous attaque avec l'une des vicieuses techniques montrées à cette page, vous avez le droit légal de vous défendre.

VUE DE COTE

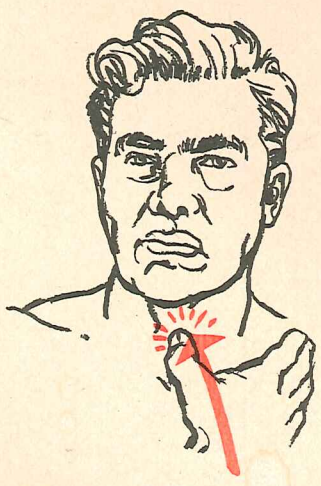


Votre gorge est l'une des régions parmi les plus vitales de tout votre corps. En effet il y passe deux artères importantes qui amènent le sang à votre tête et à votre cerveau... la carotide artérielle droite et la carotide artérielle gauche y passent également ainsi que les veines jugulaires. Si un assaillant fait pression en même temps sur votre veine jugulaire et sur l'artère carotide vous tomberez évanoui en moins de deux.
Votre cordon spinal passe également dans le cou. Si un bandit moderne blesse l'une ou l'autre de ces fibres nerveuses vitales, qui dirigent chaque partie de votre corps, vous pouvez être estropié à vie et s'il persévère vous pouvez mourir sur le champ.
Dans le cou se situe, également, votre trachée ou tuyau d'air, au travers de laquelle passe tout l'air que vous respirez. Si un tueur fou appuie ses mains sur votre trachée, vous tomberez assommé comme un bœuf. S'il la rompt, vous pouvez être heureux si vous survivez.

VUE DE FACE



Sur le devant de votre cou se trouve le cartillage thyroïde (ou Pomme d'Adam) qui est très sensible aux coups secs et aux pressions d'étranglement. Juste derrière cette trachée (ou tuyau d'air) se trouve l'œsophage (ou gosier) par où passe toute la nourriture que vous mangez. Si un maniaque vous cogne la région du devant du cou, ou la comprime, c'est qu'il veut probablement blesser ou rompre cette importante structure et provoqués votre mort. Dans la région de votre cou, se trouve également localisée la partie supérieure de votre colonne vertébrale et un nombre de vertèbres cervicales. Ici, si votre assaillant vous donne un coup dur, ou essaye de vous étrangler, il peut briser un cou faible et provoquer une paralysie immédiate. Fréquemment, hommes et femmes au cou de fuseau, meurent ou ont le cou brisé, avant d'étouffer lorsqu'ils sont attaqués par un étrangleur puissant. Dans la région de votre cou il y a un certain nombre de glandes et de fins nerfs sensibles. Il y a aussi un grand nombre de muscles qui, lorsqu'ils sont bien développés. offrent une protection à ces organes.

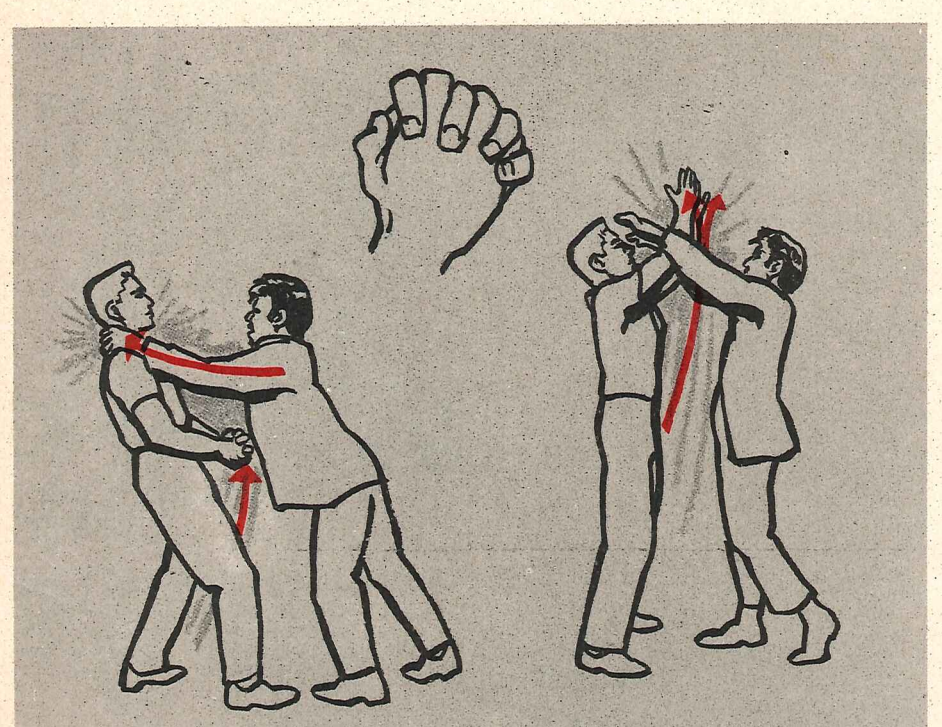


ALLEZ-Y SUR SA TRACHEE. Si vous devez vous défendre contre certain tueur maniaque, souvenez vous qu'une pression appliquée sur la pomme d'Adam l'étouffera. Comme il doit avoir de l'oxgène pour survivre, il s'évanouira rapidement s'il n'en reçoit pas un apport constant. S'il est entraîné à retenir sa respiration, il peut rester deux ou trois minutes sans air, mais après cela il s'évanouira en quelques secondes. Vous pouvez alors quitter l'endroit ou appeler la police. La méthode plus simple pour appliquer une forte pression sur la région du devant du cou est une prise normale durant laquelle votre pouce appuie sur sa Pomme d'Adam alors que vos doigts encerclent l'arrière de son cou.

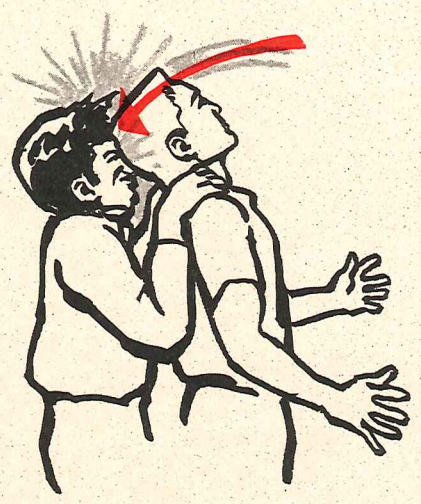
COUPEZ LUI LA CIRCULATION DU SANG. Ceci est la plus efficace et douloureuse méthode pour rendre un homme inconscient. En appliquant une pression avec vos pouces sur les artères carotides (sur les côtés du cou) vous pouvez arrêter la circulation du sang vers le cerveau. Comme le cerveau de votre assaillant à un besoin constant de sang, les cellules se bloquent et le type s'évanouit. Une petite pression de quelques secondes est tout ce qu'il faut pour rendre inconscient le plus grand, le plus fort et le plus dur voyou. Il s'écroulera, comme s'il avait reçu un coup de marteau-pilon sur la tête et il restera étendu tant que la circulation du sang dans son cerveaux ne se renormalise. Cinq secondes seulement suffisent donc pour l'abattre.

ATTRAPEZ, PAR DERRIERE, CES REGIONS VITALES. Attraper votre assaillant, pour lui couper la respiration ou la circulation du sang, est l'arme la plus efficace que vous pouvez employer. Vous devez y recourir en dernier ressort, quand toutes les autres méthodes ont échouées et si c'est le seul moyen qui vous reste de sauver votre vie mise en danger par un voyou vicieux et sans principes. Pour employer cette méthode combinée, prenez un nœud coulant réalisé au moyen d'une ceinture, d'une corde, d'un morceau de fil métallique, d'un bas de soie ou de tout autre objet similaire et glissez le autour de son cou. Ou encore, utilisez ses propres vêtements comme ses revers de veston, comme je vous l'ai décris en détails dans la leçon de judo.
La méthode du nœud coulant était la favorite des anciens Thugs qui tuaient par plaisir en l'honneur de leur Dieu Kali. Cette méthode est extrêmement dangereuse et vous ne devez l'utiliser que si votre propre vie est en jeu.

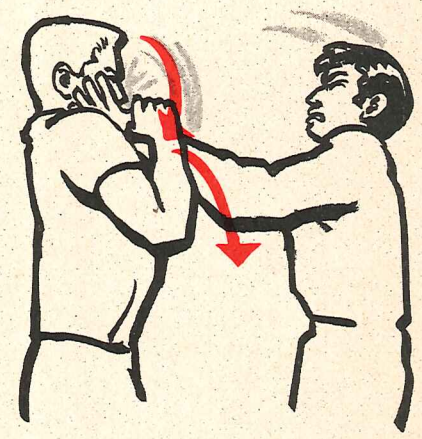
VOICI COMMENT VOUS SAUVER D'UNE MORT CERTAINE



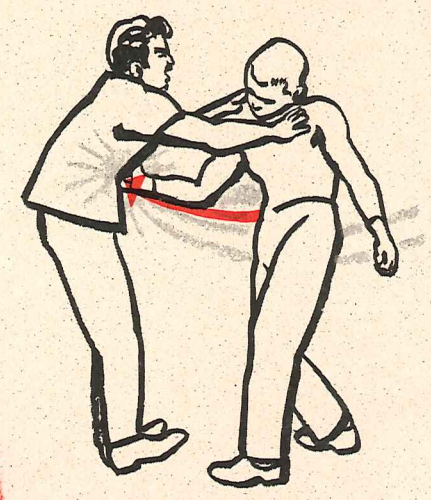
Un assaillant vous attaque avec une fureur maniaque, il vous agrippe le cou de face de ses deux mains. A grande vitesse vous devez serrer vos mains (comme le montre la gravure) et les lancer en l'air contre ses bras. Quand vos mains arrivent à hauteur de votre figure, lachez les, écartez les bras pour que vos coudes cognent ses bras. Il sera obligé d'écarter ses bras ce qui brisera la prise de ses doigts accrochés à votre gorge. Ces mouvements mettront également vos mains en parfaite position pour les abattre sur sa figure.



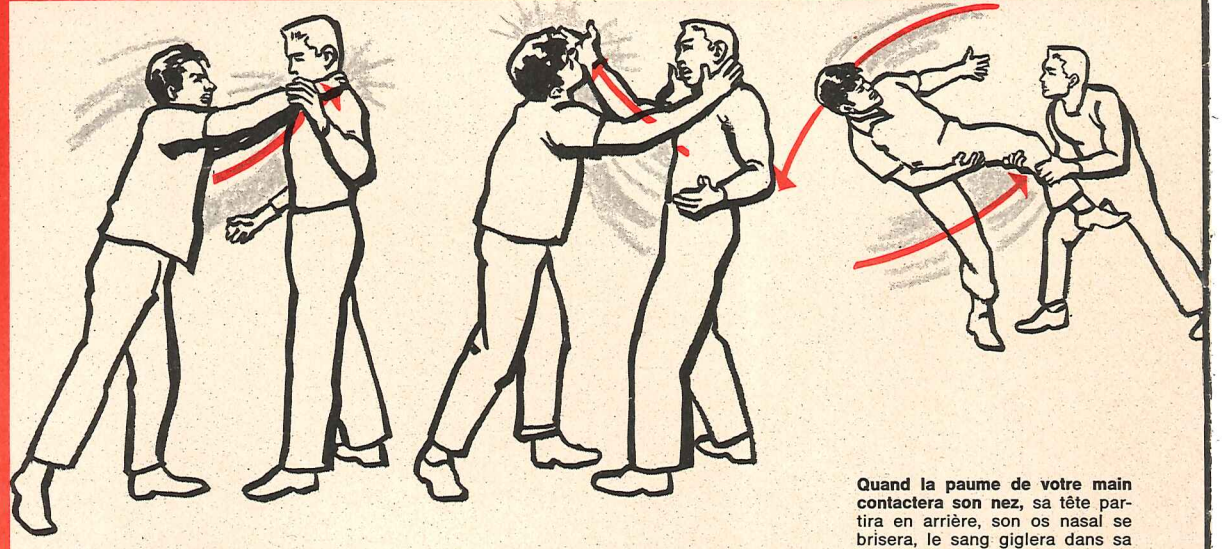
Lors de certaines prises de strangulation à l'improviste, par des doigts crochus et par derrière, vous devez agir à la vitesse de l'éclair. N'attendez pas une fraction de seconde. Agissez dès le moment où les mains de l'assaillant touchent votre cou. Ne lui donnez pas la chance de serrer. Lancez rapidement votre tête en arrière et flanquez la dans la figure du tueur. Essayez de lui écraser le nez. Cette tactique surprise le fera lacher prise, et vous suivrez le mouvement en vous retournant à la vitesse d'un cyclone pour l'attraper afin de l'abattre avec un coup de Savate ou une prise de Karate comme vous en apprendrez dans les leçons 8 et 11 de ce grand cours.



Une fois encore votre assaillant agrippe de face ses mains autour de votre cou. Malheureusement il vous a pris par surprise et ses doigts sont déjà enfoncés comme de monstrueux crochets à glace. Vous êtes fichu si vous ne faites pas quelque chose rapidement. Aussi relevez vos deux mains sur le côté extérieur de ses bras, agrippez ses pouces avec vos mains et tirez les de toute votre force vers le bas. Cette traction extrêmement douloureuse fera plier les genoux de votre assaillant, ne lui faites pas grâce et envoyez votre genou dans sa figure.



Une autre méthode efficace pour briser une prise de strangulation de face est de donner avec toute la force que vous pouvez y mettre un coup droit dans le plexus solaire de votre tourmenteur démoniaque. Suivez votre coup de knock-out en tournant votre corps vers la gauche dans la même direction que votre coup. Si votre coup ne l'a pas abattu, il l'aura au moins fait reculer et ceci, plus le mouvement tournant de votre corps lui aura fait lacher prise de votre cou ce qui vous rend libre pour en finir de manière décisive.

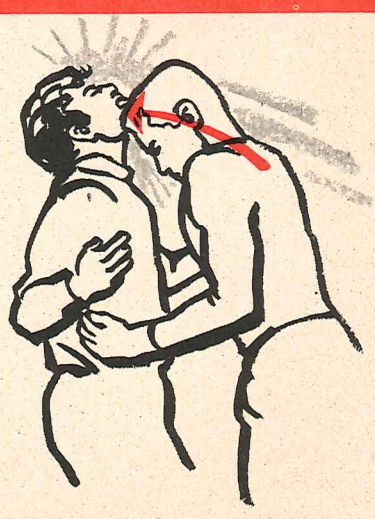


Un solide et fort bandit vous agrippe de face autour du cou. Il est grand et fort et vous n'avez aucune chance, à moins de faire quelque chose de drastique et de la faire vite. Il vous pousse en arrière et naturellement vous résistez, mais soudainement, vous penchez en arrière. C'est un mouvement de surprise car il ne s'attendait certainement pas à cela.

Pendant que vous penchez en arrière, lancez un bras en l'air entre ses bras, cognez le talon de votre main en dessous de son nez avec toute la force que vous pouvez y mettre. Vous n'aurez pas le temps de donner plus d'un coup, ce coup là doit donc être décisif. Pour cela vous devez cogner son nez aussi fortement que vous le pouvez.

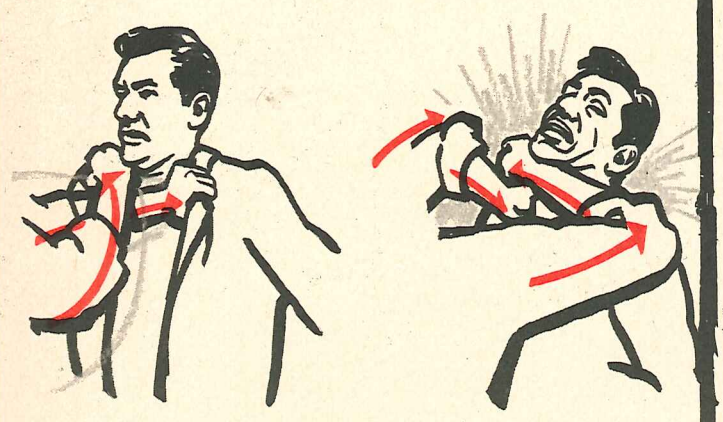
Quand la paume de votre main contactera son nez, sa tête partira en arrière, son os nasal se brisera, le sang giglera dans sa figure et ses yeux seront automatiquement aveuglés de larmes. Ce coup brisera la prise sur votre gorge et déséquilibrera l'assaillant. Penchez vous alors rapidement en avant, attrapez une de ses jambes, soulevez celle-ci et abattez l'assaillant. Finissez le avec l'un des coups de Savate que vous apprendrez dans votre prochaine leçon.

Cette fois si votre assaillant agrippe de face votre gorge, ouvrez largement vos bras, raidissez vos mains et lancez les bouts de celles-ci dans ses reins. Cognez juste au dessus de la taille et vers l'arrière comme si vous vouliez le couper en deux avec une paire de tenailles. Au moment où vos mains cognent, poussez votre tête vers le bas, chargez comme un taureau sauvage sur lui; tête en avant, et abattez le au sol sur le dos.

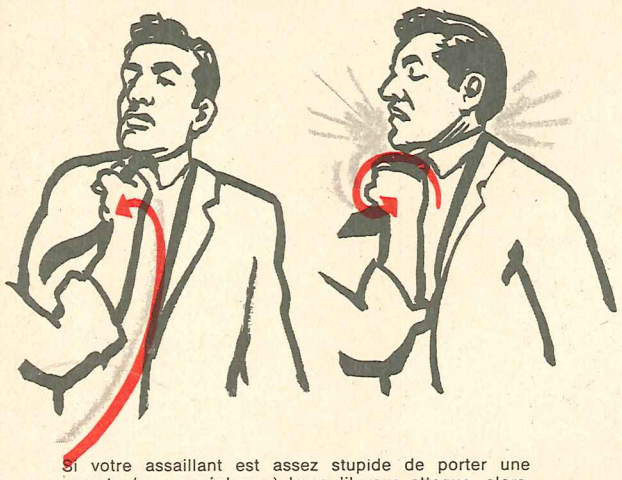


DE STRANGULATION SCIENTIFIQUES

t bien que sa victime puisse l'étrangler. Comme l'étrangleur neilleure défense contre le vil étrangleur ravisseur de vie que nconscient au bureau de police le plus proche.



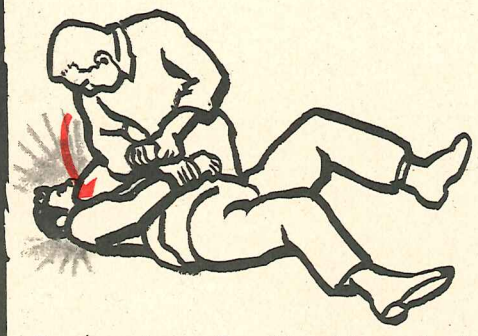
Votre assaillant est face à vous et veut vous démolir. S'il se trouve à une longueur de bras, vous tendez les mains, vous les croisez devant vous et vous agrippez avec votre main droite son revers droit et avec votre main gauche son revers gauche. Vous devez agripper à pleines mains, vos jointures vers le haut pour avoir une prise d'étau que rien ne peut désserrer. Maintenant, tirez votre assaillant vers vous, en même temps écartez vos coudes vers l'extérieur. Ce mouvement provoque une formidable action de levier qui renforce dix fois votre action de serrage et, en quelques secondes votre assaillant tournera de l'œil. Il essayera de se tordre et de se tourner, il se débattra comme un chien enragé, mais il ne s'en étranglera que plus et bientôt sera hors de combat.



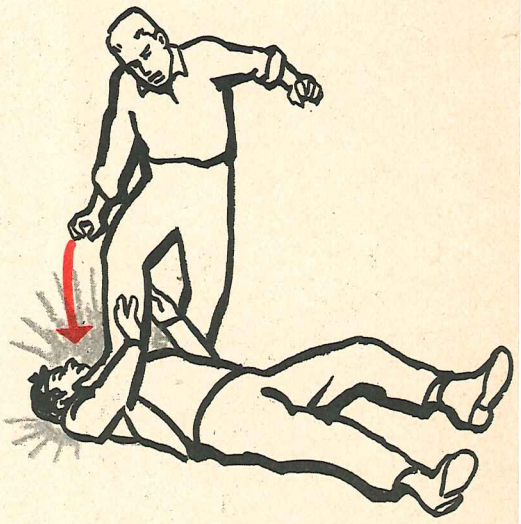
Si votre assaillant est assez stupide de porter une cravate (ou une écharpe) lorsqu'il vous attaque, alors, agrippez-en le bout, enroulez la autour de votre main et tirez la vers le haut. En tirant de la sorte vous lui coupez la respiration et la circulation du sang, ce qui l'abattra. En maintenant cette prise vous pouvez le faire mourir. S'il veut recommencer la lutte, alors attrapez lui la cravate (ou l'écharpe) des deux mains et enroulez la autour de son cou en tirant vers le haut. La traction de sa part et la pression de votre part useront plus vite sa réserve d'oxygène, empêchera la circulation du sang vers son cerveau. Aussi résistant soit-il, en maintenant cet effet de pendaison pendant quelques secondes, il devra cessé toutes veillités de résistance.

PAR CETTE RIGIDE PRESSION DE STRANGULATION ABATTEZ L'HOMME LE PLUS FORT

La plupart des étrangleurs emploie des instruments flexibles : corde, vêtement ou fil de métal. Cependant avec des instruments RIGIDES on peut également faire grand mal, abimer les organes délicats de la gorge et amener quelqu'un à l'inconscience et même à la mort.



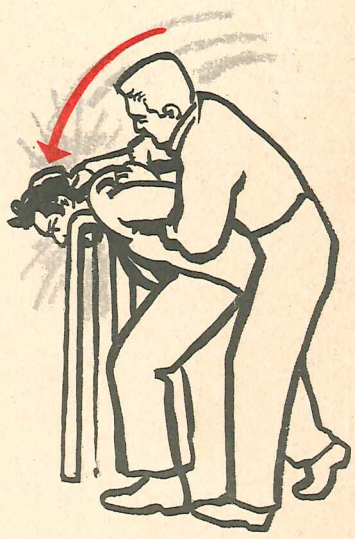
Genoux sur le cou. En maintenant la pression de votre genou sur le cou de votre assaillant, vous pouvez lui couper la respiration et le faire s'évanouir. Si vous lui cognez le genou en plein sur la gorge, vous pouvez lui briser la trachée et vous pouvez même le tuer d'un seul coup.



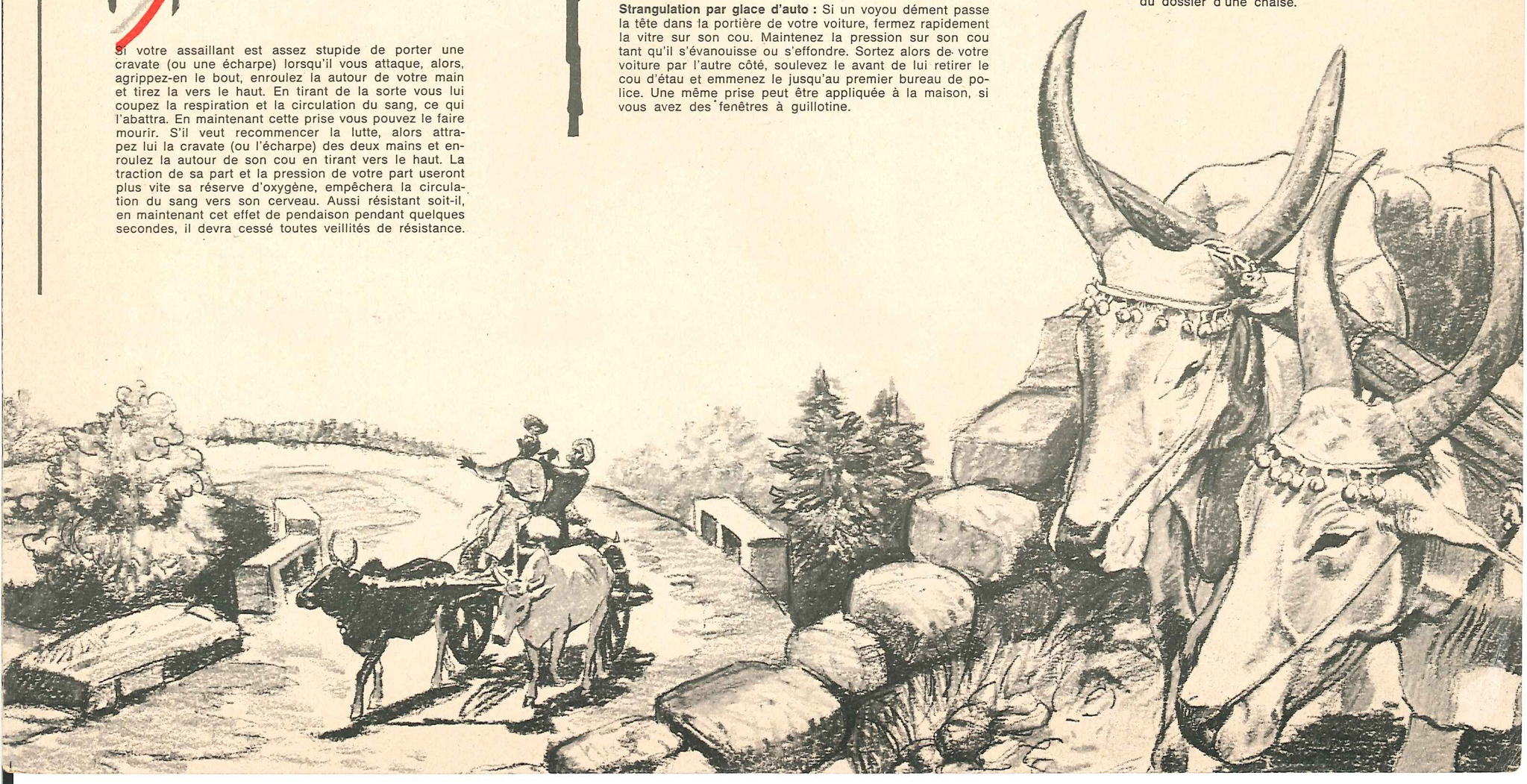
Pied sur le cou : Si vous êtes obligé d'en finir avec un attaquant vraiment résistant, bien que vous ayez pu le flanquer au sol, ... pressez lui le cou avec votre pied ou marchez sur son cou jusqu'à ce qu'il s'évanouisse.

Strangulation par glace d'auto : Si un voyou dément passe la tête dans la portière de votre voiture, fermez rapidement la vitre sur son cou. Maintenez la pression sur son cou tant qu'il s'évanouisse ou s'effondre. Sortez alors de votre voiture par l'autre côté, soulevez le avant de lui retirer le cou d'étau et emmenez le jusqu'au premier bureau de police. Une même prise peut être appliquée à la maison, si vous avez des fenêtres à guillotine.

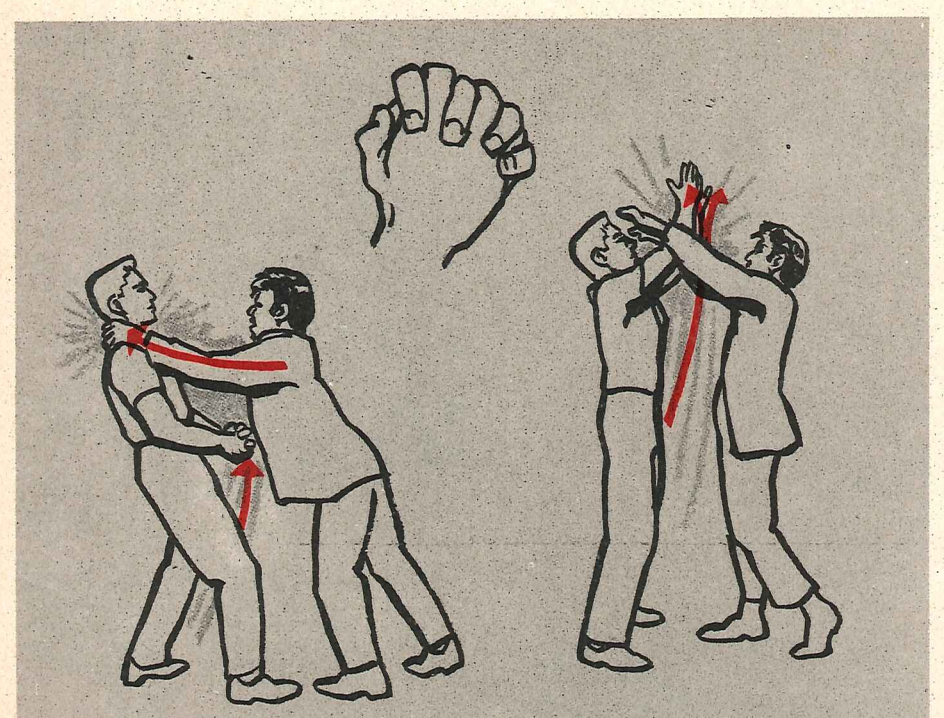
Tirez un bâton contre son cou de l'arrière. Vous êtes debout derrière votre assaillant, vous glissez un court bâton en dessous de son menton et vous tirez en arrière, de toute votre force. Un morceau de tuyau, une canne, un parapluie, une barre de fer ou tout objet similaire peut convenir au même usage.



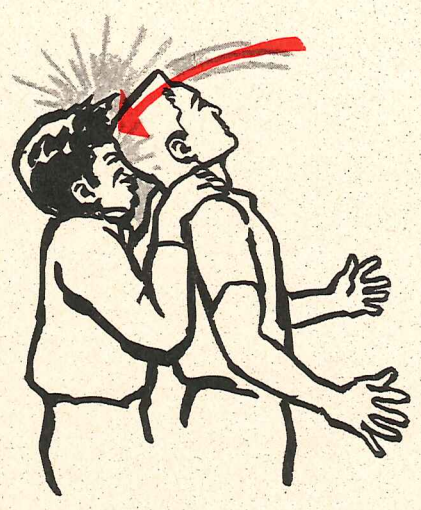
Pression du cou sur une barrière. Une formidable pression d'étouffement peut être exercée sur le cou de votre assaillant en lui poussant la gorge contre une barrière de clôture, une rampe d'escalier ou même sur le dessus du dossier d'une chaise.



VOICI COMMENT VOUS SAUVER D'UNE MORT CERTAINE

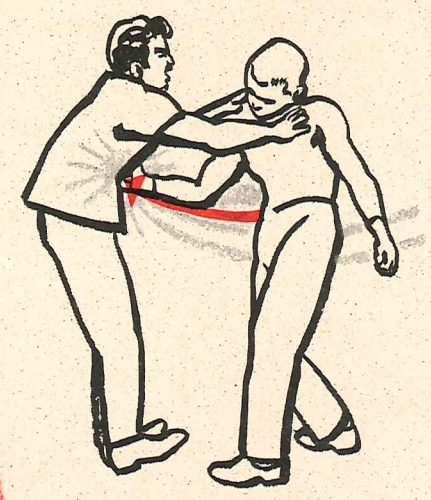


Un assaillant vous attaque avec une fureur maniaque, il vous agrippe le cou de face de ses deux mains. A grande vitesse vous devez serrer vos mains (comme le montre la gravure) et les lancer en l'air contre ses bras. Quand vos mains arrivent à hauteur de votre figure, lachez les, écartez les bras pour que vos coudes cognent ses bras. Il sera obligé d'écarter ses bras ce qui brisera la prise de ses doigts accrochés à votre gorge. Ces mouvements mettront également vos mains en parfaite position pour les abattre sur sa figure.

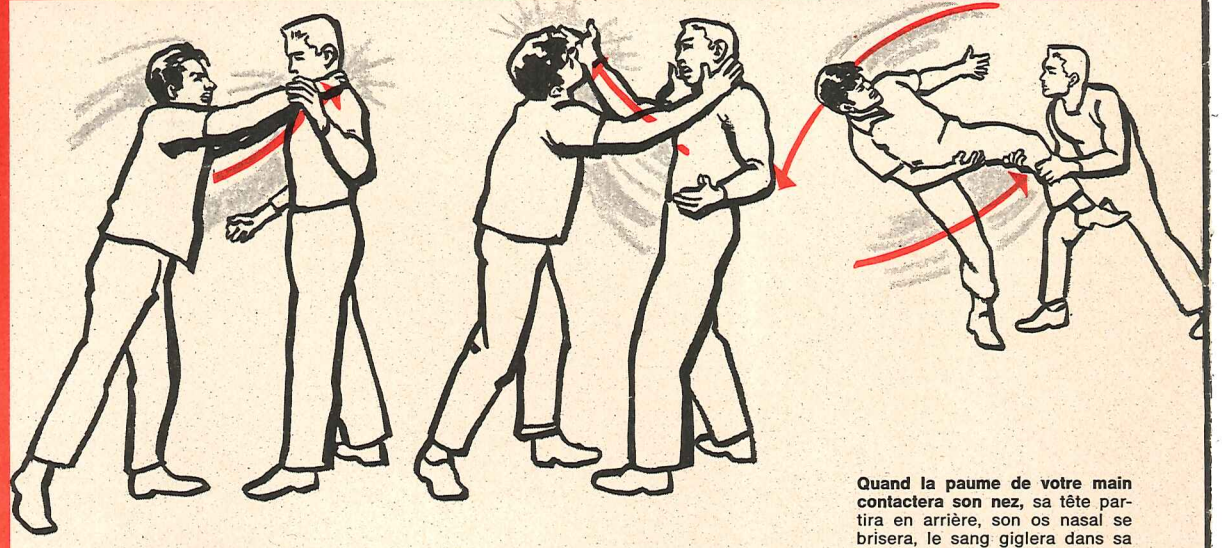


Lors de certaines prises de strangulation à l'improviste, par des doigts crochus et par derrière, vous devez agir à la vitesse de l'éclair. N'attendez pas une fraction de seconde. Agissez dès le moment où les mains de l'assaillant touchent votre cou. Ne lui donnez pas la chance de serrer. Lancez rapidement votre tête en arrière et flanquez la dans la figure du tueur. Essayez de lui écraser le nez. Cette tactique surprise le fera lacher prise, et vous suivrez le mouvement en vous retournant à la vitesse d'un cyclone pour l'attraper afin de l'abattre avec un coup de Savate ou une prise de Karate comme vous en apprendrez dans les leçons 8 et 11 de ce grand cours.

Une fois encore votre assaillant agrippe de face ses mains autour de votre cou. Malheureusement il vous a pris par surprise et ses doigts sont déjà enfoncés comme de monstrueux crochets à glace. Vous êtes fichu si vous ne faites pas quelque chose rapidement. Aussi relevez vos deux mains sur le côté extérieur de ses bras, agrippez ses pouces avec vos mains et tirez les de toute votre force vers le bas. Cette traction extrêmement douloureuse fera plier les genoux de votre assaillant, ne lui faites pas grâce et envoyez votre genou dans sa figure.



Une autre méthode efficace pour briser une prise de strangulation de face est de donner avec toute la force que vous pouvez y mettre un coup droit dans le plexus solaire de votre tourmenteur démoniaque. Suivez votre coup de knock-out en tournant votre corps vers la gauche dans la même direction que votre coup. Si votre coup ne l'a pas abattu, il l'aura au moins fait reculer et ceci, plus le mouvement tournant de votre corps lui aura fait lacher prise de votre cou ce qui vous rend libre pour en finir de manière décisive.

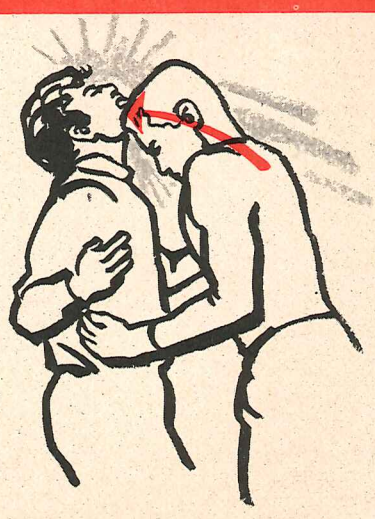


Un solide et fort bandit vous agrippe de face autour du cou. Il est grand et fort et vous n'avez aucune chance, à moins de faire quelque chose de drastique et de la faire vite. Il vous pousse en arrière et naturellement vous résistez, mais soudainement, vous penchez en arrière. C'est un mouvement de surprise car il ne s'attendait certainement pas à cela.

Pendant que vous penchez en arrière, lancez un bras en l'air entre ses bras, cognez le talon de votre main en dessous de son nez avec toute la force que vous pouvez y mettre. Vous n'aurez pas le temps de donner plus d'un coup, ce coup là doit donc être décisif. Pour cela vous devez cogner son nez aussi fortement que vous le pouvez.

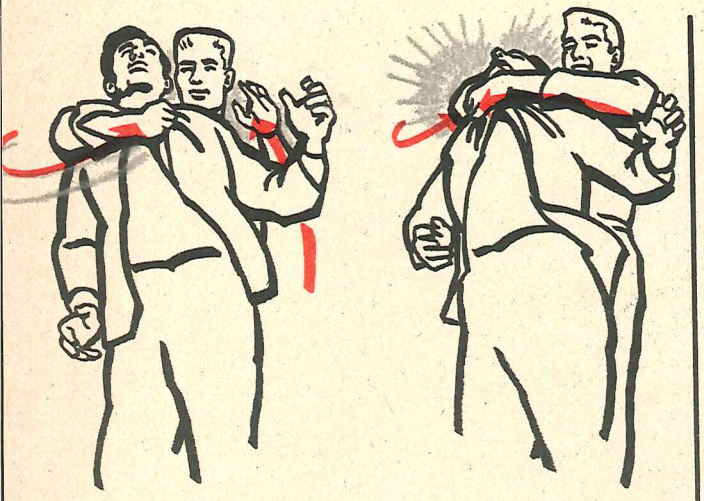
Quand la paume de votre main contactera son nez, sa tête partira en arrière, son os nasal se brisera, le sang giglera dans sa figure et ses yeux seront automatiquement aveuglés de larmes. Ce coup brisera la prise sur votre gorge et déséquilibrera l'assaillant. Penchez vous alors rapidement en avant, attrapez une de ses jambes, soulevez celle-ci et abattez l'assaillant. Finissez le avec l'un des coups de Savate que vous apprendrez dans votre prochaine leçon.

Cette fois si votre assaillant agrippe de face votre gorge, ouvrez largement vos bras, raidissez vos mains et lancez les bouts de celles-ci dans ses reins. Cognez juste au dessus de la taille et vers l'arrière comme si vous vouliez le couper en deux avec une paire de tenailles. Au moment où vos mains cognent, poussez votre tête vers le bas, chargez comme un taureau sauvage sur lui; tête en avant, et abattez le au sol sur le dos.

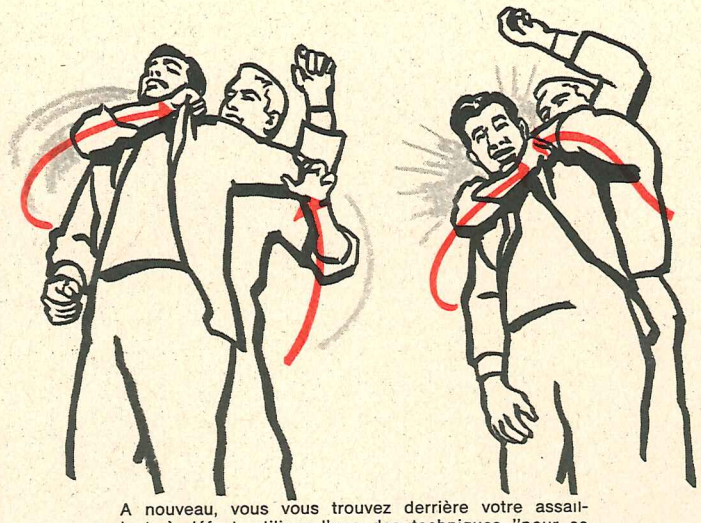


VOUS POUVEZ BATTRE A SON PROPRE JEU LE PLUS VICIEUX THUG ETRANGLEUR EN APPLIQUANT CES PRISES MODERNES

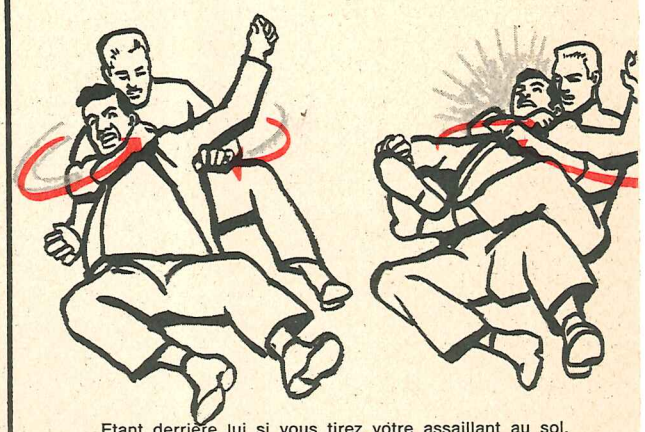
Aucun tueur sadique, aucun dangereux étrangleur n'imagine que sa victime peut retourner la situation contre lui et le battre à son propre "jeu". La dernière chose qu'il imagine es maniaque se réjouit à l'idée de VOUS étrangler, l'idée qu'il pourrait être lui-même étranglé est trop horrible à son esprit et ne l'effleura donc pas. C'est pour cela qu'il n'y a pas de de lui appliquer une prise de strangulation. Il en ressentira une grande panique et demandera grâce et s'il ne le fait pas vous pouvez serrer plus fort pour le soumettre et le mener l



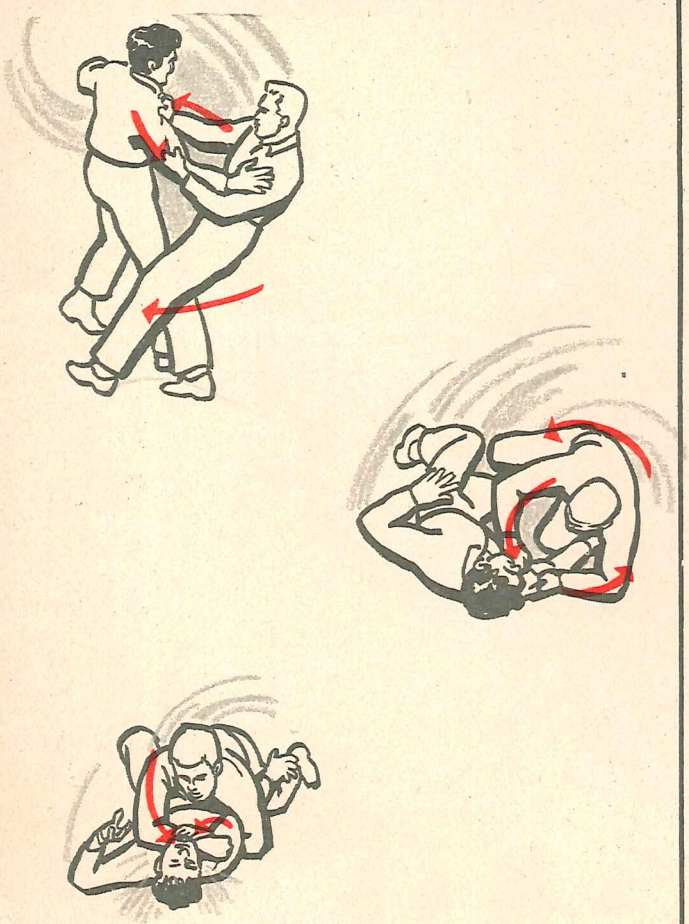
Vous avez pu vous glisser derrière votre assaillant. Vous passez votre main droite au dessus de son épaule droite et agrippez le revers gauche de son veston. Passez alors votre main gauche au dessus de son épaule gauche et agrippez le revers droit de son veston. Maintenant tirez vers le haut et en arrière avec les deux mains. Essayez que vos deux coudes se touchent pour exercer le plus de pression possible sur sa gorge. Maintenez le jusqu'à ce qu'il s'évanouisse, puis relachez votre prise sinon votre assaillant pourrait en mourir.



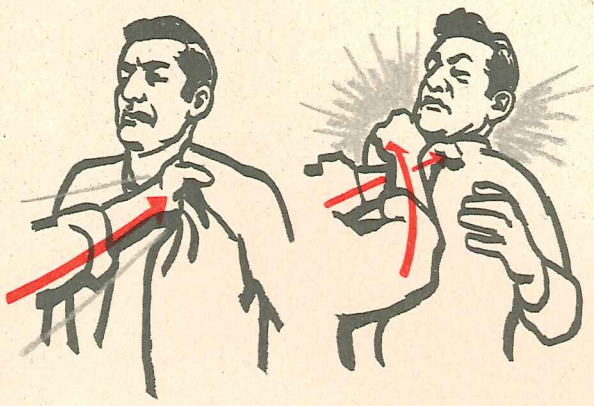
A nouveau, vous vous trouvez derrière votre assaillant, à défaut, utilisez l'une des techniques "pour se glisser derrière" apprises dans la leçon de lutte. Vous collez alors votre avant-bras droit sous le menton de votre assaillant, vous agrippez avec votre main droite assez haut, le col de son veston à gauche. Maintenant vous glissez votre bras gauche en dessous de son bras gauche et vous amenez votre main gauche vers le haut pour l'accrochez derrière son cou. A ce moment, vous tirez sur son cou en arrière avec votre avant-bras droit et vous pressez avec votre main gauche vers le bas sur son cou pour aplatir sa gorge. Il s'imaginera être pris dans un étau géant. En quelques secondes, il deviendra inconscient et vous devez vous assurer de ne pas presser trop longtemps, car il pourrait tomber dans un sommeil définitif.



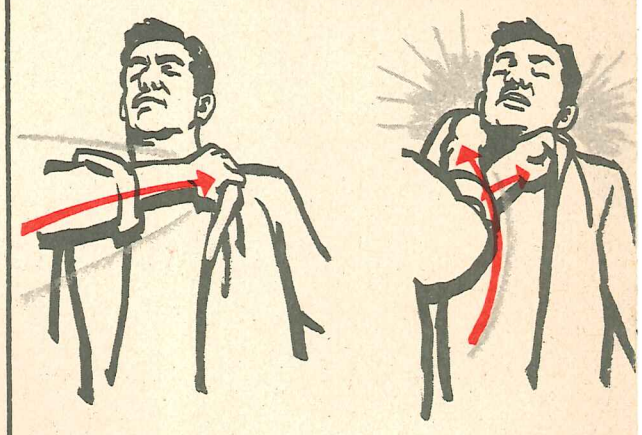
Etant derrière lui si vous tirez votre assaillant au sol, vous pouvez le rendre complètement impuissant avec cette stupéfiante combinaison de strangulation, de ciseaux et prise de corps. D'abord, collez votre avant-bras droit en dessous de son menton et agrippez le revers gauche de son veston de votre main droite. Ensuite, glissez votre bras gauche sur le devant de son corps en dessous de son bras gauche et agrippez le revers droit de son veston avec votre main gauche. Tirez fort des deux mains, serrez fortement votre avant-bras droit contre son cou. Maintenant, lancez vos deux jambes autour de sa taille et accrochez vos deux pieds en serrant sa taille de toute votre force. Il est absolument impossible qu'il se tire de cette prise meurtrière et, en quelques secondes, votre assaillant sera inconscient.



Voici une autre prise de strangulation suffocante qui vous permettra de mettre hors de combat en quelques secondes le plus rude voyou. C'est la combinaison du renversement et de la méthode de strangulation qui rendra impuissant avec une rapidité dévastatrice le bandit, le plus grand et le plus dangereux. Quand votre féroce attaquant se dirige vers vous pour vous tuer, vous attrapez sa manche droite des deux mains (la main droite près de l'épaule et la main gauche près du coude). Alors, soudainement, asseyez vous vers sa droite en le tirant vers le bas contre vos jambes. Quand il bascule par dessus en arrière, vous roulez afin de vous trouver au dessus de lui. Pour cela lachez la prise de votre main droite près de l'épaule. Amenez votre avant-bras droit contre sa gorge et pressez du poids de tout de votre corps sur elle. Relachez ensuite votre main gauche et amenez votre bras droit, attrapez votre propre poignet droit avec votre main gauche. A présent, exercez une pression jusqu'à ce que votre ennemi ne manifeste plus le moindre signe de vie.



Cette prise dévastatrice de strangulation destructive est applicable de face. Elle est la tactique favorite de l'école Kodokan de Judo. Cette méthode est quasi certaine pour abattre, sans rémission, le plus rude combattant. Approchez vous contre lui, agrippez votre vicieux assaillant par le revers gauche (très haut et de votre main gauche). Utilisez une prise renversée, vos doigts à l'intérieur du col, le pouce à l'extérieur et la paume de la face vers l'extérieur. A nouveau, ayez une bonne prise. Forcez alors vos poignets l'un au dessus de l'autre pour exercer une grande pression sur la gorge de votre assaillant stupéfait. Cette pression non seulement peut le suffoquer mais arrêtera aussi la circulation de son sang ce qui le rendra inconscient, en quelques secondes.



Agrippez de face, et assez haut, les revers du veston de votre assaillant. Tenez vos pouces vers le bas quand vous agrippez le revers gauche avec votre main droite, et le revers droit avec la main gauche. Maintenant tirez sur ses revers et tournez vos jointures de mains contre sa gorge afin de les presser contre ses artères carotides. Vous obtenez ainsi une autre strangulation de la circulation du sang par laquelle l'esprit de votre assaillant se brouille en quelques secondes et le fait s'évanouir. Quand vous tournez vos pouces vers le haut, passez vos poignets l'un au dessus de l'autre pour augmenter la pression sur le cou. Au bout de 10 secondes de serrage vous pouvez être certain que votre assaillant ne peut plus rien faire. Flanquez le alors au sol et mettez vous hors de sa portée, mais restez prêt à en finir avec lui par un coup de Savate, si c'est nécessaire.

EVITEZ LES ATTAQUES DES BANDITS MODERNES

LA NUIT
MEFIEZ-VOUS
DES RUES ETROITES,
DES MAUVAIS LIEUX ET
DES IMPASSES

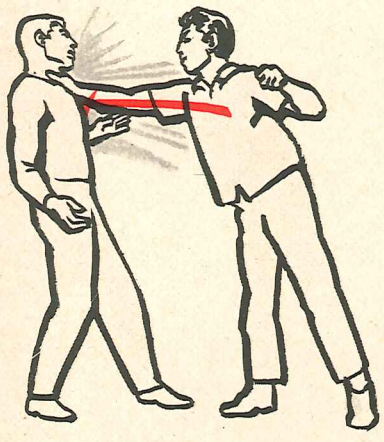
Ne cherchez pas d'ennuis. La nuit méfiez-vous des ruelles, des rues désertes. Ne vous exposez pas à une attaque. Ne vous promenez jamais par des rues obscures, des allées mal éclairées, des impasses et autres endroits où vous vous exposez à une embuscade. La nuit ne prenez pas de raccourcis par un terrain vague ou par des espaces déserts. Evitez les quartiers louches et crapuleux où les voyous, les bandits, les batailleurs sont aux aguets pour trouver une innocente victime, la battre, la voler et même l'assassiner. Les voyous fourmillent dans ces quartiers malgré les patrouilles de police. Conseillez à tous les membres de votre famille, et spécialement aux femmes et enfants, de ne jamais passer par ces quartiers mal famés. Chaque jour dans de tels quartiers des centaines de victimes sont emportées par l'ambulance de police, battues, estropiées, dévalisées ou mortes. Ne soyez pas une de celles-là. Ne cherchez pas à être poignardé ou étranglé à mort. Il est préférable de perdre quelques minutes que la vie, donc ne prenez pas de raccourcis par ces quartiers dangereux. Ce serait peut-être la dernière fois que vous le prendriez.

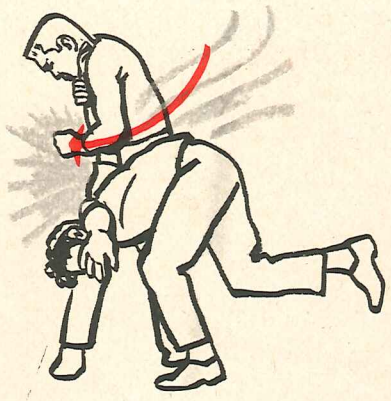
LE BANDIT SE GLISSE ET RAMPE DERRIERE VOUS. — Parfois un serpent à sonnette vous donne un avertissement avant d'attaquer, mais jamais le dangereux Thug moderne à l'esprit retors. Il vous saute dessus dans l'obscurité. Il se glisse hors d'une allée sombre ou d'un corridor. C'est un tueur couard. Il désire vous étrangler mais sans aucun danger pour lui-même. Il attend sa victime au bon moment. Alors, il frappe rapidement, silencieusement, furtivement, par derrière. Sa victime peut être éméchée, peut avoir trainé dehors et rentrer tard à la maison, peut être fatiguée d'une longue journée de travail, ou à ses idées ailleurs. Elle ne s'attend pas à être attaquée et n'y est pas préparée. Tout à coup, elle sent quelque chose autour de sa gorge... une corde, une courroie, un bas de soie... déjà il est trop tard. Sa respiration est coupée et elle n'est plus en état d'appeler au secours. Le sang au cerveau est stoppé et ses idées se brouillent. Elle ne sait plus aspirer de l'air. Elle perd le nord, se débat follement et gaspille le peu d'oxygène qu'elle a encore dans ses cellules musculaires. Elle est "bonne" pour le trépas, parce qu'elle ne sait pas que faire, et tout ce qu'elle fait ne sert à rien ou va à l'encontre de ce qu'il faudrait.

LE BANDIT BONDIT SUR VOUS D'UN MUR OU D'UNE FENETRE BASSE. — L'étrangleur tueur-fou a tous les avantages de son côté. Il sait exactement ce qu'il a l'intention de faire et quand. La victime est "la poule" et l'étrangleur est "le renard" qui lui tombe dessus. Il peut s'abattre d'une branche d'arbre, d'une palissade ou d'un mur ou tomber sur sa victime d'une fenêtre basse ou d'un toit. Si vous passez la nuit dans n'importe quel endroit désert, arrangez vous pour vous tenir éloigné des murs, des clôtures, des toits ou de toute autre suréelevation. Si vous suspectez quoi que ce soit, éloignez vous au plus vite de l'endroit. Cependant, si malgré tout vous devez y passer, marchez au milieu de la rue ou de la route. A cet endroit personne ne peut vous prendre par surprise et vous avez une chance de pouvoir vous encourir ou de vous défendre, si un attaquant sanguinaire se décide, tout de même, à se manifester derrière vous.

PRISES DE STRANGULATION DE LA MAIN D'UN DEMON ETRANGLEUR

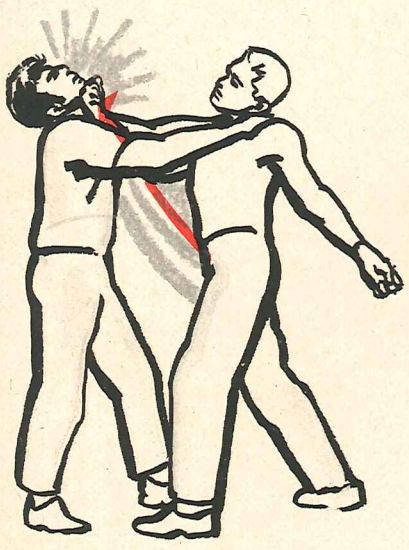
Il existe des étrangleurs pervertis qui tuent pour l'unique plaisir de tuer. Sentir leur force destructive, quand ils sentent la vie s'en aller du corps de leur victime, les sôule comme du champagne et fait fibrer toutes les fibres de leur corps. Vous pouvez aussi être étranglé à mort par un bandit ayant un certain entrainement de lutteur, de Jiu Jitsu ou de combat dur et sans pitié. Il peut ne pas avoir l'idée de vous tuer, mais une pression trop forte, une prise trop longue peut vous expédier d'un seul coup, dans l'autre monde. Quel que soit le cas, il est d'une importance vitale d'apprendre comment briser, et vous tirer, d'une strangulation à une main.





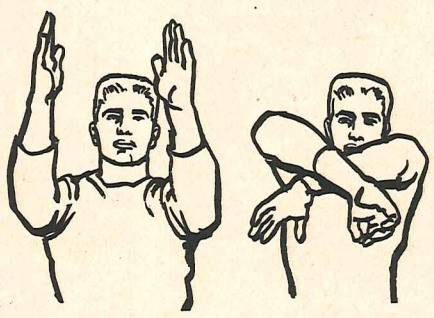
Cette fois, votre assaillant tend le bras et applique, comme un grappin le talon (le bas) de sa main droite sur votre gorge. A la vitesse d'un éclair, attrapez son poignet avec votre main droite. Passez alors votre bras gauche au dessus de son bras droit et penchez vous vers la droite en forçant contre la jointure de son coude droit. Par la force de rotation, en penchant vers la droite, vous obligez votre assassin à se pencher en avant, poussez alors vers le haut avec votre main droite et poussez vers le bas avec votre bras gauche afin que vous bloquiez son épaule et son coude droit. A ce moment, vous pouvez le forcer vers le sol et disloquer l'une ou les deux de ces jointures vitales. Ou, si vous le souhaitez, vous pouvez dans cette position extrêmement douloureuse l'amener au bureau de police le plus proche.

Vous vous promenez dans la rue quand soudainement un voyou saute sur vous par derrière et vous applique une vicieuse prise de strangulation autour du cou. Vous devez agir à toute vitesse instinctivement, frappant en arrière avec votre coude droit pendant que vous tournez vers la droite pour mettre tout le poids de votre corps dans votre coup de coude. Tournez vous alors dans le sens opposé, frappant en arrière avec votre coude gauche. Agissez vite et a répétition pour que le premier coup de coude vous donne l'impulsion pour le second coup. Mettez dans vos deux coudes toute la force que vous pouvez. Essayez d'enfoncer les côtes de l'assaillant. Cette tactique dévastatrice pourra lui briser les côtes et ajoutée à vos deux actions tournantes pourra aisément briser sa prise sur votre cou. Dès que vous êtes libéré, suivez le mouvement avec l'une des nombreuses tactiques que vous avez déjà apprises ou que vous apprendrez dans les prochaines leçons.



Encore une fois, votre ennemi se dirige sur vous, de face, et lance ses doigts crochus autour de votre gorge. Il serre à mort. Lancez en l'air avec toute la force que vous pouvez y mettre votre poing droit pour un uppercut sous son menton. Au moment de cogner, passez votre bras gauche au dessus du bras droit de votre assaillant et agrippez son revers droit en haut contre l'épaule. Accrochez votre bras droit autour de sa taille, tournez sur votre gauche, faites un pas en avant avec votre pied droit pour le mettre derrière son pied droit. Alors, soulevez votre hanche droite contre sa hanche droite, tournez un peu plus sur votre gauche, soulevez avec votre main droite, poussez avec votre main gauche et flanquez à plat le dos au sol votre assaillant épouvanté.

COMMENT VOUS PROTEGER



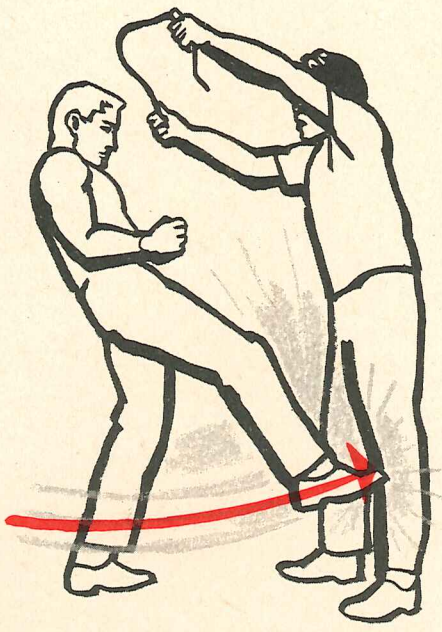
COMMENT VOUS PROTEGER. — Voici deux gardes, simples mais efficaces, contre une attaque de strangulation. Dans la première vous soulevez en avant les deux bras, juste au dessus des épaules, vos mains étant écartées de 15 cm. Ainsi vous tenez votre attaquant à la distance d'une longueur de bras et, vous maintenez votre cou hors de sa portée. De la sorte, pendant qu'il essaye d'attraper votre gorge il laisse sa propre gorge à découvert, vous permettant d'appliquer vous même une prise de strangulation sur lui.

Dans la deuxième, croisez vos bras à hauteur de votre visage, vos coudes pointant vers l'extérieur et élevés à hauteur des épaules. Cela empêchera complètement toute application d'une prise de strangulation de face, ce qui vous permet de riposter par un efficace coups de Karate que vous apprendrez bientôt dans la leçon N° 11.

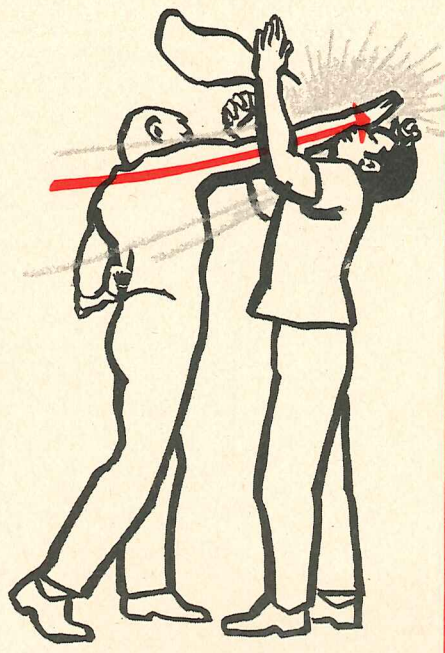
COMMENT VOUS DEFENDRE CONTRE L'ETRANGLEUR QUI UTILISE UNE CORDE, UNE CHAINE OU UN MOYEN SIMILAIRE

Les anciens THUGS désiraient tuer le plus rapidement possible et de la manière la plus simple présentant le moins de danger pour eux-mêmes. Pour cela, ils utilisaient toujours un nœud coulant fait avec la cordelière de leur robe, un turban, un large mouchoir de soie et parfois même avec le bas de leur robe. Les étrangleurs modernes préfèrent utiliser un morceau de chaine, un court bout de corde, un bas de soie, un bout de fil métallique flexible, etc. Tout ce qui est flexible et n'a pas un trop gros diamètre, et qui est assez solide pour supporter la traction de deux bras musclés, peut aussi provoquer la mort.

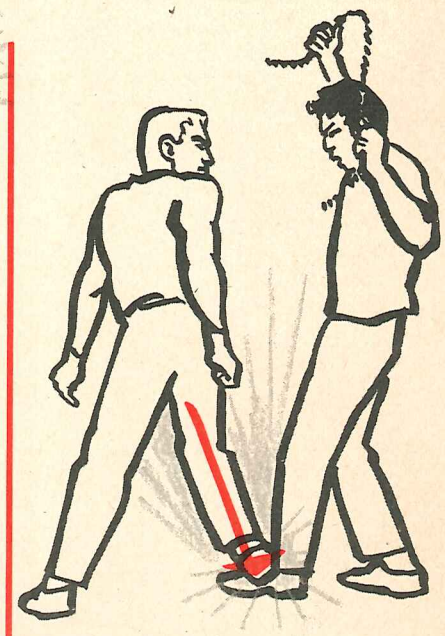
Aujourd'hui, il y a des centaines d'articles, matières et objets qui peuvent convenir depuis le lacet de chaussure en nylon jusqu'au câble d'acier d'avion. Pour cela vous devez rester continuellement sur vos gardes, vis-à-vis de tout moyen concevable de strangulation. Le secret de défense est une "Action éclair de votre part". Vous n'avez pas à attendre une fraction de seconde. Au moment où vous sentez quoi que ce soit s'enrouler autour de votre cou, vous devez agir instantanément, à toute vitesse, pour en finir avec votre attaquant meurtrier avant qu'il ne puisse commencer à vous serrer à mort. Donc votre esprit et votre corps doivent être prêts d'avance ; et vous devez être en condition "Maintenant", en étudiant ces tactiques défensives, afin que vous réagissiez automatiquement avec la force explosive d'une bombe à hydrogène, au moment où l'attaque se produit.



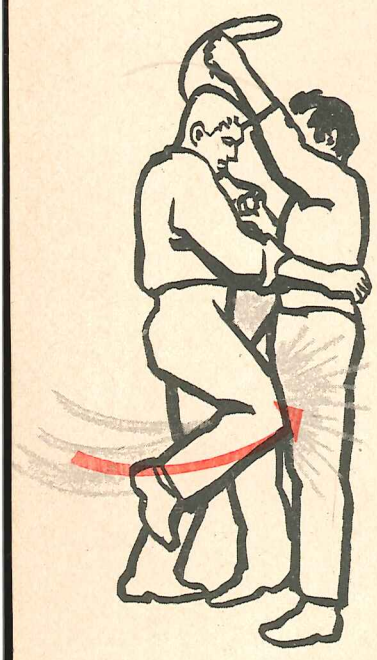
Quand l'étrangleur lance la corde de face au dessus de votre tête, faites un pas vers lui et cognez, aussi fort que vous pouvez, son tibia. Lorsqu'il se penche, lancez lui un coup droit dans son plexus solaire et laissez le inconscient.



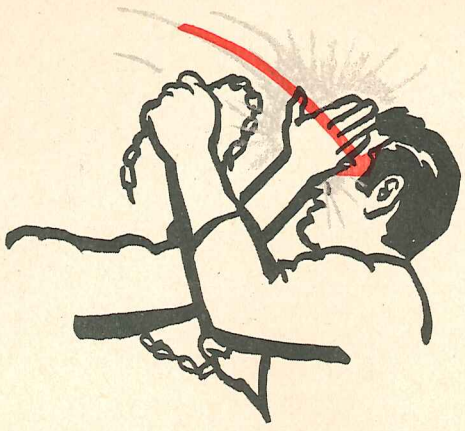
Cette fois, l'étrangleur s'avance vers vous avec sa chaine. Vous étendez votre main droite et vous la collez sur sa figure. Cette manœuvre sert à enfoncer vos deux premiers doigts dans ses yeux pour l'aveugler. S'il se rue sur vous, tant mieux, car alors son propre élan aidera à l'abattre. Si vos doigts ratent ses yeux vous pouvez avec la même efficacité enfoncer la paume de votre main sous son nez.



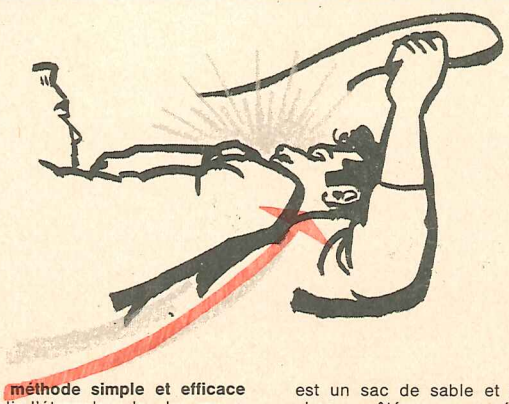
Encore une fois l'étrangleur s'avance vers vous de face. Cette fois vous lui enfoncez le talon de votre pied droit sur son cou de pied gauche. Poursuivez en vous penchant en avant, enfonçant votre tête dans ses intestins afin de le renverser, en arrière, sur le dos. Un coup de Savate bien appliqué complètera votre défense.



Votre étrangleur en puissance ce dirige sur vous, un regard sauvage dans les yeux. Aussitôt qu'il sera a portée il voudra lancer son nœud coulant au dessus de votre tête, puis vous étrangler à mort. Il veut surtout vous hypnotiser avec ses yeux comme le fait un serpent avec un oiseau. Il pense alors lancer soudainement son mortel nœud coulant au-dessus de votre tête. Mais, agissant plus vite que lui, vous faites un pas vers lui et vous lui enfoncez votre genou dans les parties. En même temps, vous lancez vos bras autour de son corps pour une écrasante prise d'ours et vous l'envoyez, en arrière, au sol.



Cette fois vous utilisez contre votre étrangleur un coup "de Karate". Quand il s'approche, vous tendez votre main droite (le bord extérieur vers le bas) et vous frappez l'os de son nez. Vous poursuivez avec un autre coup destructeur, de la main gauche, sur le côté de son cou. S'il n'est pas encore abattu vous continuez à frapper sur l'un et l'autre point vital tant qu'il tombe au sol impuissant.
Note : L'art mortel du tueur Karate est complètement détaillé dans la leçon N° 11.



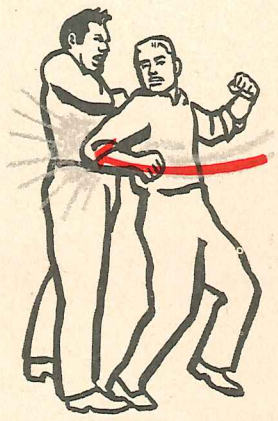
Une autre méthode simple et efficace pour démolir l'étrangleur le plus meurtrier, si grand et fort soit il, est de le cogner sur le côté de la machoire avec l'un de vos coudes. Si vous pouvez poursuivre avec un autre coup de coude sur l'autre côte, alors tant mieux. Ou mieux, pensez que sa tête est un sac de sable et cognez la de chaque côté par une série de coups de coude. Il est certain que l'assaillant tombera sur la figure avant que vous n'ayez pu lui donner plus de trois ou quatre de ces coups dévastateurs.

Si votre étrangleur a pu lancer son nœud coulant autour de votre cou avant que vous n'ayez eu la chance de faire quelque chose, alors vous ne pouvez en aucun car attendre pour agir. Vous devez lui faire lâcher sa prise avant que vous ne soyez étouffé. Voici une méthode incroyablement simple pour y arriver. Etendez vos bras ouverts et lancez avec toute la force que vous pouvez y mettre les paumes de vos mains contre ses oreilles. Il y a un triple effet destructeur à ce coup. D'abord, l'effet de la secousse dans sa tête peut le rendre sourd. Ensuite, la douleur d'écrasement de ses lobes d'oreilles le fera crier de douleur. Enfin, plus important que tout, la formidable pression d'air provoquée par cette tactique lui endommagera les deux trompes d'eustache ce qui l'abattra complètement insensible.

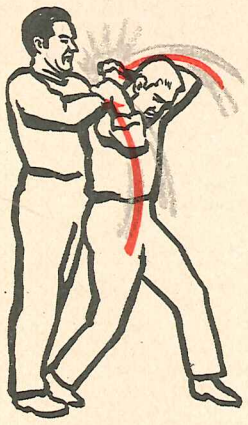
MEFIEZ-VOUS DES DANGEREUX ETRANGLEURS QUI ATTAQUENT PAR DERRIERE

Vous devez être continuellement sur vos gardes contre l'attaque par derrière avec un nœud coulant. Car elle est votre ligne de défense la plus faible. Habituellement, vous ne pouvez deviner que vous serez attaqué au moyen d'une corde, d'une chaine, d'un fil métallique, qui s'enroulera autour de votre gorge vulnérable. Si grande que soit la vitesse avec laquelle vous devez agir pour contrer une strangulation de face, vous devez agir encore plus vite si vous voulez survivre à une attaque de strangulation par derrière. Vous n'avez pas le temps nécessaire à des mouvements compliqués. Au mieux, vous avez seulement quelques secondes pour vous dégager de votre attaquant meurtrier, ou pour vous délivrer de son garrot meurtrier. Voici donc quelques tactiques de vie et de mort anti-strangulation que vous ne devez jamais oublier.

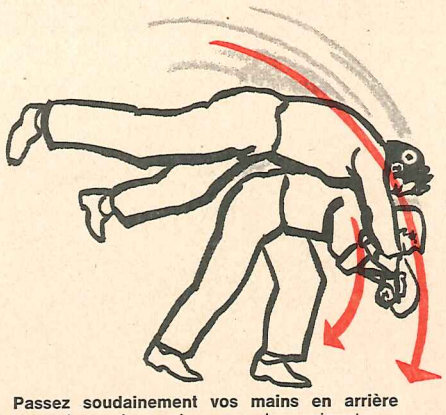
Soudainement un nœud coulant siffle au-dessus de votre tête et autour de votre cou. Il s'incruste dans votre cou et vous tire en arrière. Faites un pas en arrière, dans le sens de la traction, soulevez votre pied droit et enfoncez avec toute la force que vous pouvez votre talon sur les orteils droits de votre assaillant. Ce coup douloureux est destiné à l'obliger de lâcher sa prise afin que vous puissiez vous libérer. Retournez-vous et finissez en avec l'assaillant par une des tactiques que vous avez déjà apprises, ou une de celles plus dévastatrices que vous allez apprendre dans les prochaines leçons.



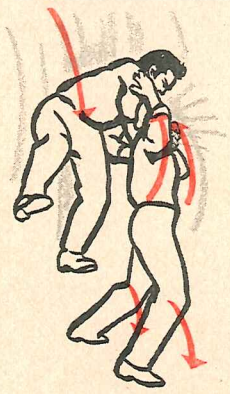
Vous voyez un éclat brillant devant vous. Vous entendez un léger bruit métallique et un fil de fer entoure votre cou. Le danger est sur vous, dans quelques secondes vous serez peut être mort, à moins que vous ne fassiez en vitesse quelque chose de drastique. Pivotez, avec la force d'un cyclone, vers votre droite, lancer votre coude droit dans le ventre de votre assaillant. Essayez de lui briser les côtes et de l'étouffer par des coups de coudes. Alors, à la vitesse de l'éclair, vous agrippez le fil métallique et vous l'arrachez des mains de votre assaillant.



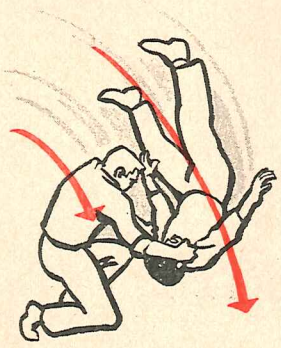
Un étrangleur vous tombe dessus par derrière. Avant que vous ne réalisiez ce qui vous arrive une corde s'enroule autour de votre cou. Des mains puissantes en tiennent les bouts et il vous semble que votre tête va être tranchée. Vous devez à agir au plus vite, quelques secondes vous séparent de la mort.



Passez soudainement vos mains en arrière et agrippez la corde — ou les poignets — de votre assaillant. Penchez-vous rapidement en avant, tirez de toutes vos forces et envoyez l'assaillant au-dessus de votre tête. S'il ne lache pas encore la corde, vous pouvez être capable de lui cogner les côtes ou d'enfoncer votre genou dans sa gorge ce qui l'abattra inconscient. Il lachera avant que vous ne vous évanouissiez.



Si vous passez dans une rue déserte et d'une fenêtre ou d'un mur quelqu'un vous tombe sur le dos, vous devez agir à la vitesse d'une panthère. Ceci est particulièrement nécessaire si votre assaillant vous a encerclé le cou. Il compte sur l'effet de surprise de son attaque aérienne pour vous avoir complètement à sa merci. Il ne craint pas une tactique en riposte de votre part, c'est donc exactement ce qu'il faut lui appliquer.

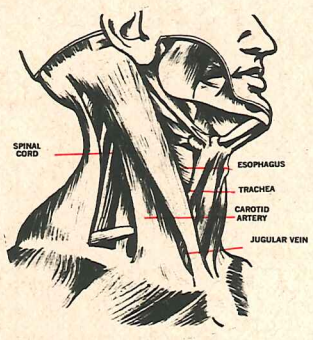


A l'instant même où vous sentez le voyou cogner votre dos. Vous devez mettre un genou à terre, baissez votre tête et attirez l'assaillant au dessus de votre tête. Une fois qu'il est sur le dos redressez-vous, sur vos pieds, et cognez sa figure ou cognez le côté de sa tête. Vous ne pouvez prendre aucun risque ni espérer la moindre pitié d'un meurtrier maniaque, aussi abattez-le et rendez le impuissant aussi vite que possible. Liez le solidement et allez chercher la police.

MAINTENANT... vous n'avez plus de raison de craindre L'ETRANGLEUR sadique

Suivez exactement les six règles vitales que vous avez apprises dans cette leçon

1) CONNAISSEZ VOTRE GORGE. — Rappelez-vous ce que je vous ai dit au sujet de votre anatomie... quelles soient les parties particulièrement vulnérables à une attaque de n'importe quel assaillant. Rappelez-vous aussi, que ces mêmes régions vitales sont aussi les points faibles de votre attaquant et que vous devez viser ces points pour l'abattre sans connaissance. N'oubliez pas les deux méthodes de strangulation que je vous ai apprises. Strangulation d'étouffement et strangulation de la circulation du sang. Mieux vous connaissez votre corps, meilleur combattant de défense Weider vous deviendrez.



2) SACHEZ COMMENT ESQUIVER LES ATTAQUES. Rappelez-vous ce que j'ai dit au sujet de l'esquive des situations dangereuses ; les endroits où les attaques de la gorge et du cou se pratiquent généralement. Evitez les rues sombres, les allées obscures, les mauvais quartiers, les endroits déserts. Ne vous exposez pas par folle bravade à l'attaque d'un étrangleur. Je vous demande — comme combattant de défense Weider, — d'utiliser votre tête autant que vos muscles.

3) SACHEZ COMMENT BRISER UNE PRISE DE STRANGULATION. Gardez à l'esprit les terrifiantes méthodes pour se dégager des prises vicieuses de strangulation que je vous ai expliquées dans cette leçon. Vous savez maintenant comment abattre en quelques secondes le plus perfide étrangleur,... comment le balancer au sol soit qu'il vous attaque de front ou par derrière et comment le vaincre avant qu'il ne vous ôte la vie.

4) SACHEZ COMMENT APPLIQUER VOUS-MEME DES PRISES DE STRANGULATION. Les prises scientifiques de strangulation modernes que je vous ai montrées peuvent un jour vous sauver la vie. Donc connaissez bien comment les appliquer. Par ces prises, vous pouvez retourner la situation contre un tueur en puissance même s'il a deux fois votre taille. Ces méthodes sont beaucoup plus mortelles que celle des Anciens Thugs. Ne les n'utilisez que si votre propre vie — ou celle de quelqu'un que vous aimez — est en danger.

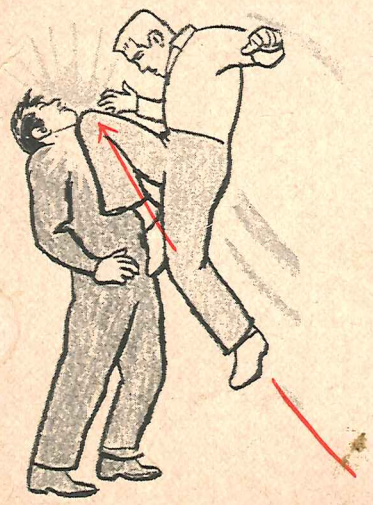
5) SACHEZ COMMENT COMBATTRE UN "ARTISTE DU LACET". Rappelez vous ce que je vous ai dit au sujet de votre propre défense contre l'étrangleur qui utilise une corde, une chaine, un fil métallique ou tout autre objet meurtrier similaire. Pratiquez les tactiques de défense que je vous ai montrées — quand il vous maintient à genou ou sur votre dos — quand il vous supprend par derrière ou vient vers vous de face. L'homme qui désire vous tuer est un réel danger, donc soyez prêt.

6) RESTEZ EN ALERTE. Maintenant vous réalisez que les Thugs étaient un étrange culte meurtrier qui fleurissait dans l'ancien temps, mais gardez à l'esprit que leurs descendants — les Thugs modernes... rodent partout autour de vous, prêts à appliquer leurs vicieuses méthodes sur votre cou ! Donc tenez-vous constamment sur vos gardes... prêt à vous défendre à tout moment.

PROCHAINE LEÇON

...SAVATE

Les méthodes secrètes du combat de pieds des bas-fonds français... jamais révélées auparavant



Dans la prochaine leçon je vous introduirai dans une sorte de bataille qui est virtuellement inconnue aux U.S.A. Oui, vous apprendrez ces étonnantes techniques de "combat de pieds" qui sont utilisées, avec des effets mortels, dans les bas-fonds français. Ces techniques vous donneront un formidable avantage vis-à-vis de n'importe quel attaquant en puissance. Ces techniques vous permettrent d'abattre au sol le plus dure et plus vicieux voyou, même s'il pèse 50 kg de plus que vous. Ce secrets n'ont jamais été révélés auparavant, parce que les membres des bas-fonds français n'ont jamais pu, sous peine de mort, les divulguer. Vous apprendrez aussi les tactiques secrètes employées, il y a des siècles, par les anciens "Monks" Thibetains, pour annihiler les bandits errants. Vous apprendrez les fameux coups de Kangourou des aborigènes Australiens et les rudes tactiques de "combat de pieds" des "lumberjacks" Franco-Canadiens.

EN PLUS... DES EXERCICES SECRETS ET DES TRUCS QUI VOUS RENDRONT CAPABLES DE VOUS DEGAGER EN QUELQUES SECONDES DE N'IMPORTÉ QUÈLLE SITUATION DANGEREUSE !

Comme je vous demande de devenir une étoile parmi les combattants de défense et d'être capable de vous sortir de chaque situation, j'ai engagé un des plus grands entraineurs physiques du monde, pour développer une série d'exercices top-secret qui vous donneront "des pieds d'acier". Dans la prochaine leçon vous apprendrez à développer un coup pareil à celui du piston d'une locomotive et chacun de vos pieds arrivera rapidement à développer sa propre armure musculaire qui lui donnera la force de frappe d'un marteau pilon. Peu importe que vous soyez maigre, votre pied deviendra 20 fois plus puissant que le poing d'un Jack Dempsey ou d'un Floyd Patterson.

Vous apprendrez, aussi, les coups de talons pivotants capables d'anéantir votre attaquant, vous apprendrez de vicieux coups de talons, coups d'orteils et coups de crocs, qui l'abattront avant qu'il se rende compte de ce qui lui arrive. Vous apprendrez des combinaisons de coups parmi les plus mortels de technique de la Savate, du Karate, de la Boxe et de la Lutte, qui sont combinés, les plus formidables défenses connues de l'homme. Croyez-moi, l'information secrète que vous recevrez dans la prochaine leçon est une matière efficace.